

Ключи:

Шкала	Наименования и номера пунктов
Мудрость и знание	1. Креативность (1, 20); 2. Любопытство (40, 44); 3. Критическое мышление (13); 4. Любовь к учению (14, 24); 5. Широта видения (5).
Смелость	6. Храбрость (10, 36); 7. Настойчивость (17, 26); 8. Честность (3, 29); 9. Энергичность (9, 34).
Человечность	10. Любовь (15, 25, 43); 11. Доброта (4, 22, 30); 12. Социальный интеллект (6, 47).
Справедливость	13. Командный дух (8, 33, 48); 14. Беспристрастность (2, 28); 15. Лидерство (23, 31, 37)
Сдержанность	16. Прощение (11); 17. Смирение (16); 18. Благоразумие (27, 38, 46); 19. Самоконтроль (18, 32, 39)
Трансцендентность	20. Умение ценить красоту и совершенство во всем (35); 21. Благодарность (41, 45); 22. Оптимизм (12, 21); 23. Чувство юмора (42); 24. Духовность (7, 19).

**Авторлар туралы мәлімет:**

Кутебаев Т.Ж – хат-хабар авторы, PhD кандидаты, Психология кафедрасы, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті (Астана, Қазақстан); оқытушы-профессор, Maqsut Narikbayev University Халықаралық экономика мектебі (Астана, Қазақстан). E-mail: [t\\_kutebayev@kazguu.kz](mailto:t_kutebayev@kazguu.kz)

Егинбаева А.Е. – PhD кандидаты, Кәсіби даму және білім беру орталығының жетекшісі, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы (Астана, Қазақстан). E-mail: [e.akzhan@gmail.com](mailto:e.akzhan@gmail.com)

**Сведения об авторах:**

Кутебаев Т.Ж – автор для корреспонденций, кандидат PhD, кафедра психологии, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева (Астана, Казахстан); преподаватель-профессор, Международная школа экономики, Maqsut Narikbayev University (Астана, Казахстан). E-mail: [t\\_kutebayev@kazguu.kz](mailto:t_kutebayev@kazguu.kz)

Егинбаева А.Е. – кандидат PhD, руководитель Центра профессионального развития и образования, Академия физической культуры и массового спорта (Астана, Казахстан). E-mail: [e.akzhan@gmail.com](mailto:e.akzhan@gmail.com)





**Information about authors**

T. Kutebayev – corresponding author, PhD candidate, Department of Psychology, L.N. Gumilyov Eurasian National University (Astana, Kazakhstan); Teaching Professor, International School of Economics, Maqsut Narikbayev University (Astana, Kazakhstan). E-mail: [t\\_kutebayev@kazguu.kz](mailto:t_kutebayev@kazguu.kz)

A. Eginbayeva – PhD candidate, Head of the Center for Professional Development and Education, Academy of Physical Education and Mass Sports (Astana, Kazakhstan). E-mail: [e.akzhan@gmail.com](mailto:e.akzhan@gmail.com)

МРНТИ: 15.41.39

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.86.1.002>

Турганбаева Б.Ш<sup>1</sup> , Рахимжанова Н.А.<sup>2\*</sup> , Конырова А.А.<sup>3</sup> ,  
Измайлова Ж.Т.<sup>4</sup> 

<sup>1</sup>Шәкәрім университеті» КеАҚ, Семей, Қазақстан

<sup>2</sup>Alikhan Bokeikhan University», Семей қ., Қазақстан

<sup>3</sup>Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

<sup>4</sup>А.Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті

\*e-mail: [nazgul3011@mail.ru](mailto:nazgul3011@mail.ru)

**СТУДЕНТТЕРДІҢ СПОРТТЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІ: ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУ,  
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚАЖЕТТІЛІКТЕРДІ ҚАНАҒАТТАНДЫРУ ЖӘНЕ  
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТҰРАҚТЫЛЫҚҚА ӘСЕРІ**

Аңдатпа

Зерттеудің мақсаты – студенттердің спорттық іс-шараларға қатысуының олардың өзін-өзі бағалау деңгейіне, психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыру дәрежесіне және психологиялық тұрақтылықтың дамуына әсерін зерттеу болып табылады. Зерттеудің өзектілігі заманауи білім беру үдерісі жағдайында студенттерге түсетін психоэмоционалдық жүктеменің

артуымен және жастардың психикалық денсаулығын қолдаудың тиімді ресурстарын іздеу қажеттілігімен байланысты. Зерттеуге 18-25 жастағы университеттің 120 студенті қатысқан, олардың 60%-ын қыздар, 40%-ын ұлдар құраған. Таңдау екі топқа бөлінді: спорттық іс-шараларға үнемі қатысатын студенттер және дене белсенділігі төмен немесе жоқ студенттер. Диагностикалық құрал ретінде стандартталған әдістемелер қолданылды: Розенбергтің өзін-өзі бағалау шкаласы (Rosenberg Self-Esteem Scale), психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыру шкаласы (Basic Psychological Needs Satisfaction Scale) және Коннор–Дэвидсон психологиялық тұрақтылық шкаласы (Connor-Davidson Resilience Scale). Деректерді статистикалық өңдеу корреляциялық талдау және топтарды салыстыру әдістерін қолдану арқылы жүргізілді. Алынған нәтижелер спорттық белсенділіктің студенттердің жоғары өзін-өзі бағалауымен, психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыруымен және психологиялық тұрақтылық деңгейімен оң байланысты екенін көрсетеді. Зерттеудің практикалық маңыздылығы алынған деректерді білім беру ортасында студенттердің психологиялық әлауқатын нығайтуға бағытталған алдын алу және дамыту бағдарламаларын әзірлеуде пайдалану мүмкіндігінде жатыр.

**Түйін сөздер:** студенттер, спорт, өзін-өзі бағалау, психологиялық қажеттіліктер, қанағаттану, тұрақтылық, спорт психологиясы.

*Турганбаева Б.Ш.<sup>1</sup>, Рахимжанова Н.А.<sup>2\*</sup>, Конырова А.А.<sup>3</sup>, Измайлова Ж.Т.<sup>4</sup>*

*<sup>1</sup> НАО «Университет Шакарима», Семей, Казахстан*

*<sup>2</sup> Alikhan Bokeikhan University, г. Семей, Казахстан*

*<sup>3</sup> Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Казахстан*

*<sup>4</sup> Павлодарский педагогический университет имени А. Маргулана, Казахстан*

*\*e-mail: [nazgul3011@mail.ru](mailto:nazgul3011@mail.ru)*

### **Спортивная активность студентов: влияние на самооценку, удовлетворение психологических потребностей и психологическую устойчивость**

#### *Аннотация*

Целью данного исследования является изучение влияния участия студентов в спортивных мероприятиях на уровень их самооценки, степень удовлетворения базовых психологических потребностей и развитие психологической устойчивости. Актуальность исследования обусловлена ростом психоэмоциональной нагрузки на студентов в условиях современного образовательного процесса и необходимостью поиска эффективных ресурсов поддержания психического здоровья молодежи. В исследовании приняли участие 120 студентов университета в возрасте от 18 до 25 лет, среди которых 60% составили женщины и 40% — мужчины. Выборка была разделена на две группы: студенты, регулярно участвующие в спортивных мероприятиях, и студенты с низким уровнем или отсутствием физической активности. В качестве диагностического инструментария использовались стандартизированные методики: шкала самооценки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), шкала удовлетворения базовых психологических потребностей (Basic Psychological Needs Satisfaction Scale) и шкала психологической устойчивости Коннора–Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale). Статистическая обработка данных осуществлялась с применением корреляционного анализа и методов сравнения групп. Полученные результаты свидетельствуют о положительной связи спортивной активности с более высокой самооценкой, удовлетворением базовых психологических потребностей и уровнем психологической устойчивости студентов. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных при разработке профилактических и развивающих программ, направленных на укрепление психологического благополучия студентов в образовательной среде.

**Ключевые слова:** студенты, спорт, самооценка, психологические потребности, устойчивость, психология спорта.

Turganbayeva B.Sh.<sup>1</sup>, Rakhimzhanova N.A.<sup>2\*</sup>, Konyrova A.A.<sup>3</sup>, Izmailova Zh.T.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Shakarim University, Semey, Kazakhstan

<sup>2</sup> Alikhan Bokeikhan University, Semey, Kazakhstan

<sup>3</sup> L.N. Gumilyov Eurasian National University, Kazakhstan

<sup>4</sup> Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan, Kazakhstan

\*e-mail: [nazgul3011@mail.ru](mailto:nazgul3011@mail.ru)

## Students' physical activity: its impact on self-esteem, satisfaction of psychological needs, and psychological resilience

### Abstract

The aim of this study is to examine the impact of students' participation in sports activities on their level of self-esteem, the degree of satisfaction of basic psychological needs, and the development of psychological resilience. The relevance of the research is обусловлена by the increasing psycho-emotional burden on students within the modern educational process and the need to identify effective resources for maintaining young people's mental health. The study involved 120 university students aged 18 to 25, of whom 60% were female and 40% were male. The sample was divided into two groups: students who regularly participate in sports activities and students with a low level or absence of physical activity. Standardized diagnostic instruments were used, including the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Basic Psychological Needs Satisfaction Scale, and the Connor–Davidson Resilience Scale. Statistical data processing was carried out using correlation analysis and group comparison methods. The results indicate a positive relationship between sports activity and higher levels of self-esteem, satisfaction of basic psychological needs, and psychological resilience among students. The practical significance of the study lies in the possibility of applying the obtained findings in the development of preventive and developmental programs aimed at strengthening students' psychological well-being in the educational environment.

**Keywords:** students, sports, self-esteem, psychological needs, resilience, sports psychology.

**Кіріспе.** Заманауи университеттік орта оқу іс-әрекетінің жоғары қарқындылығымен, өз бетінше өмір сүруге бейімделу қажеттілігімен және белсенді әлеуметтік интеграцияланумен сипатталады, бұл жиынтық түрде студенттерге айтарлықтай психологиялық жүктемені түзеді. Тұрақты академиялық қысым, кәсіби болашақтың белгісіздігі және әлеуметтік күтулер жағдайында мазасыздықтың, эмоционалдық шаршаудың дамуы мен психологиялық әл-ауқаттың төмендеу тәуекелі артады. Осыған байланысты студент жастарының психикалық денсаулығын және бейімделу әлеуетін қолдауға ықпал ететін тиімді ресурстарды іздеу ерекше өзектілікке ие болады.

Мұндай ресурстардың бірі – студенттердің спорттық іс-шараларға қатысуы, ол тек дене белсенділігінің нысаны ретінде ғана емес, сонымен қатар тұлғаның дамуындағы маңызды психоәлеуметтік фактор ретінде қарастырылады. Заманауи зерттеулердің нәтижелері спорттық іс-әрекетке жүйелі түрде қатысудың өзін-өзі бағалауды арттыруға, психологиялық тұрақтылықты қалыптастыруға және автономияны, құзыреттілікті және әлеуметтік тектілікті қоса алғанда, негізгі психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыруға ықпал ететінін көрсетеді [1].

Студенттердің спорттық іс-шараларға қатысуы өзін-өзі бағалауға оң әсер етеді, психологиялық қажеттіліктерді (тектілік, құзыреттілік, аутономия) қанағаттандырады және тұрақтылықты арттырады. Бұл көңіл-күйді жақсарту, өзіне деген сенімділікті арттыру, дофамин мен эндорфиндердің бөлінуі арқылы стресті азайту, тәртіптілікті қалыптастыру, әлеуметтік байланыстарды нығайту және сайыс іс-әрекеті арқылы ерікті қасиеттер мен стреске төзімділікті дамыту арқылы студенттің жалпы психоэмоционалдық әл-ауқаты мен өмір сүру сапасын нығайтады. Спорттық іс-шаралар табысқа жету, топқа деген тектілік сезімін қалыптастыру, өзін-өзі реттеу мен өз мүмкіндіктеріне сенімділікті дамыту үшін жағдай

жасайды. Нәтижесінде олар студенттердің психологиялық қиындықтарын алдын алудың және тұлғалық ресурстарын нығайтудың тиімді құралы ретінде қарастырылуы мүмкін. Осы зерттеудің мақсаты университет студенттерінің спорттық іс-шараларға қатысуының олардың өзін-өзі бағалауына, психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыруына және психологиялық тұрақтылық деңгейіне әсерін анықтаудан тұрады.

**Мәселенің теориялық талдауы.** Қазіргі қоғамда өмір салтының жеделдеуі және академиялық жүктеменің өсуі колледж және университет студенттері арасында депрессияның, мазасыздық күйлерінің және созылмалы стрестің таралуының артуына әкеледі [2]. Осы жағдайда психологиялық тұрақтылық бейімделу мен психикалық денсаулықты сақтаудың негізгі факторы ретінде шығады. Зерттеулер психологиялық тұрақтылық деңгейі жоғары студенттер стресске тиімдірек қарсы тұру стратегияларын көрсететінін, академиялық қысыммен жақсырақ жеңілетінін және оқу жетістіктерінің жоғарырақ көрсеткіштерімен сипатталатынын көрсетеді [3-5]. Психологиялық тұрақтылық өзіне деген сенім, сәтсіздіктерден кейін қалпына келу қабілеті, оптимизм және табандылық сияқты компоненттерді қамтиды, бұл оны өмірдің қолайсыз жағдайларында ең маңызды қорғаныс факторы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Тұрақтылықты жастарда бейімделу дағдыларын, қиындықтарды жеңу қабілетін және өмірлік позитивті перспективаны сақтауға бағытталған мақсатты бастамалар арқылы дамытуға болады. Мұндай бастамалардың арасында спорттық іс-әрекет контекстінде жүзеге асырылатын бағдарламалар ерекше орын алады. Бірқатар зерттеулер спорттың тұрақтылық пен тұлғаның әл-ауқатын қалыптастырудағы айтарлықтай рөлін, әсіресе жасөспірімдер мен студенттер жасында атап өтеді [6]. Қоғамдық және білім беру спорттық бастамалары өмірлік дағдыларды дамытуға, әлеуметтік байланыстарды нығайтуға және тектілік сезімін қалыптастыруға ықпал етеді, бұл жиынтық түрде жастардың психологиялық дамуына оң әсер етеді. Сонымен қатар, спорттық іс-шараларға қатысу студенттерге өздерінің құрдастары мен тәлімгерлерінен әлеуметтік қолдау алу, эмоционалды реттеу дағдыларын дамыту және стрестік жағдайларды жеңудің бейімделу стратегияларын қалыптастыру мүмкіндігін береді. Осылайша, спорт тұлғаның жеке де, әлеуметтік де ресурстарын нығайтуға ықпал ететін көпфункционалды орта ретінде әрекет етеді.

Өзін-өзі бағалау – тұлғаның «Мен»-тұжырымдамасының орталық компоненттерінің бірі болып табылады және адамның өзінің маңыздылығын, құзыреттілігін және құндылығын субъективті бағалауын білдіреді. Оның құрылымында дәстүрлі түрде жеке тұлғаның өз қасиеттері мен мүмкіндіктері туралы түсініктерін көрсететін когнитивтік компонент және өзіне деген эмоционалды қатынаспен байланысты аффективтік компонент ерекшеленеді. Гуманистік психология тұрғысынан, атап айтқанда А. Маслоу концепциясында, адекватты өзін-өзі бағалау өзін-өзі құрметтеу және маңызды әлеуметтік ортадан мойындау негізінде қалыптасады, ал оның жетіспеушілігі мазасыздықтың, өзіне деген сенімсіздіктің және әлеуметтік пассивтіліктің дамуына әкелуі мүмкін [7].

Студенттік жаста өзін-өзі бағалауды қалыптастыруға арналған сензитивті кезең болып табылады, өйткені ол қарқынды академиялық жүктемелермен, әлеуметтік бейімделу қажеттілігімен және тұрақты әлеуметтік салыстырумен ілеседі. Бұл контексте ерекше рөлді дене бейнесі (body image) атқарады — өз сыртқы түріне субъективті қабылдау, ол өзіне деген сенімділік деңгейімен және жалпы өзін-өзі бағалаумен тығыз байланысты [8]. Өз денесіне деген негативті қабылдау студенттердің өзін-өзі бағалауын төмендетіп, психологиялық осалдығын күшейте алады.

Психологиялық ғылымда өзін-өзі бағалау жаһандық және арнайы (жеке) өзін-өзі бағалауды қамтитын көп өлшемді конструкт ретінде қарастырылады. Жаһандық өзін-өзі бағалау тұлғаның өзіне деген жалпы көзқарасын көрсетсе, арнайы өзін-өзі бағалау өмір сүрудің жеке салалары — дене, әлеуметтік, академиялық немесе интеллектуалды салаларды бағалаумен байланысты. Нақты мен-идеалды мен арасындағы қатынастың өзара қарым-

қатынасына байланысты өзін-өзі бағалау адекватты бағалау, төмендету немесе жоғарылату түрінде көрінуі мүмкін. Төмен өзін-өзі бағалау өз мүмкіндіктерін гармониясыз қабылдаумен сипатталып, өзіне деген сенімсіздікпен және мотивацияның төмендеуімен ілеседі, ал жоғарылатылған өзін-өзі бағалау өзін және қоршаған шындықты бұрмаланған, сыншылдықсыз бағалауға әкелуі мүмкін.

Өзін-өзі бағалауды зерттеуге классикалық үлесті У. Джеймс енгізді [9], ол оны нақты мен-идеалды мен арасындағы қатынастың нәтижесі ретінде қарастырды. Оның тәсілі бойынша, адам өзін қалай қабылдайтыны мен қалай болғысы келетіні арасындағы айырмашылық неғұрлым көп болса, оның өзін-өзі бағалау деңгейі соғұрлым төмен және өзіне деген субъективті қанағаттанусыздығы соғұрлым жоғары болады. Осылайша, өзін-өзі бағалау өмірлік тәжірибеге және әлеуметтік жағдайларға сезімтал динамикалық құрылым ретінде әрекет етеді. Заманауи зерттеулер спорттық іс-әрекет негізінде жүзеге асырылатын жастардың позитивті даму бағдарламаларының қорғаныс факторлары құрылымында өзін-өзі бағалаудың негізгі рөлін атап өтеді. Өзін-өзі бағалаудың жоғары деңгейі салауатты арақатынастарды қалыптастырумен, позитивті әлеуметтік қабылдаумен, сәтсіздік жағдайында табандылықпен және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытумен байланысты [10]. Бұл сипаттамалар өз кезегінде тұлғаның тұрақтылығының психологиялық негізін құрайды. Өзін-өзі бағалау стрестік өмірлік оқиғалардың негативті әсерін өтеуге және тұлғаның позитивті бейімделуіне ықпал ететін психологиялық буфер функциясын орындай алады. Созылмалы стресс және жоғары талаптар жағдайында денсаулық пен өмір сүру сапасының деңгейін анықтайтын қорғаныс факторы ретінде өзін-өзі бағалаудың маңыздылығын атап өтеді.

Өзін-өзі бағалауды қалыптастыру және сақтауда студенттердің спорттық іс-әрекетке қатысуы ерекше маңызға ие болады. Эмпирикалық зерттеулер өзін-өзі бағалау деңгейі мен спортқа араласу арасында тұрақты оң өзара байланыстың бар екенін растайды. Спортпен тұрақты айналысу дене және психологиялық қиындықтарды жеңуге, қойылған мақсаттарға жетуге және әлеуметтік мойындау алуға байланысты құзыреттілік және жеке тиімділік сезімін дамытуға ықпал етеді. Сонымен қатар, дене белсенділігі студенттердің эмоционалды жағдайына қолайлы әсер етіп, стресс пен мазасыздық деңгейін төмендетеді, көңіл-күйді жақсартады және когнитивтік жұмыс істеу қабілетін арттырады.

Осылайша, өзін-өзі бағалау студенттердің тұрақтылығы мен психологиялық әлауқатына спорттық белсенділіктің әсерін түсіндіретін негізгі психологиялық механизм ретінде әрекет етеді. Спорттық іс-шараларға қатысу позитивті өзін-өзі қабылдауға, өзіне деген сенімді нығайтуға және академиялық және өмірлік қиындықтарды сәтті жеңу үшін қажетті бейімделуші тұлғалық ресурстарды қалыптастыруға жағдай жасайды.

Өзін-өзі белгілеу теориясы [11] тұлғаның психологиялық әлауқаты мен тұрақтылығын талдаудың негізгі теориялық негіздерінің бірі болып табылады. Бұл макротеорияға сәйкес, адамның оңтайлы жұмыс істеуі мен тұтас дамуы үшін қанағаттандырылуы қажет әмбебап психологиялық қажеттіліктер жиынтығы бар. Негізгі психологиялық қажеттіліктерге автономия (еріктілік), құзыреттілік және өзара байланыс (relatedness) жатады [11, 37 б.]. Бірқатар заманауи зерттеулерде тұлғаның жаңа әсерлерге деген ұмтылысы мен күнделікті тәжірибеден шығуды көрсететін жаңалыққа деген қажеттілік те бөлініп көрсетіледі [12].

Бұл қажеттіліктерді қанағаттандыру оқу іс-әрекетіне белсенді араласумен, білім беру процесіне белсене қатысумен және жаңа дағдыларды дамытумен байланысты. Білім беру ортасында негізгі психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыру студенттердің мінез-құлықтық, когнитивтік және аффективтік әлауқатын қалыптастыруға, сондай-ақ олардың қиындықтарды жеңу және оқу жағдайының өзгеруіне бейімделу қабілетіне ықпал етеді. Психологиялық қажеттіліктер, тұрақтылық және өзіне деген сенім арасындағы байланысты қарастырайық. Өзін-өзі белгілеу теориясы контекстінде психологиялық тұрақтылық тұлғалық ресурстардың және тәуекелдер мен стрестік жағдайларға тиімді бейімделуге ықпал ететін сыртқы жағдайлардың өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде қарастырылады. Ол адамның

жеке және академиялық мақсаттарға жету және позитивті тұлғалық өсуді қолдау қабілетін қамтамасыз ететін тұлғалық құзыреттіліктер жиынтығын қамтиды.

Негізгі психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыру өзін-өзі реттеу мен өзіне деген сенімді дамытуға ықпал етеді, өйткені жеке тұлға өзін әртүрлі жағдайларда тиімді әрекет етуге қабілетті ретінде қабылдай бастайды. Өзіне деген сенім алдыңғы табыс пен сәтсіздік тәжірибесі негізінде қалыптасып, жаңа дағдыларды меңгеру және қиындықтарды жеңу барысында күшейеді. Зерттелетін проблематика контекстінде ерекше қызығушылық тудыратын – Н.А. Кудушеваның «Жоғары оқу орындары студенттерінің тұлғалық өзін-өзі тиімділігін дамытудың психологиялық ерекшеліктері» атты докторлық диссертациясы [13]. Бұл зерттеу шеңберінде автор студенттердің тұлғалық өзіндік тиімділігінің оқу-кәсіптік қызметтің, әлеуметтік ортаның және спорт сияқты оқудан тыс нысандарға қатысуын қоса алғандағы белсенділіктің әсерінен қалыптасатынын негіздейді. Зерттеуші өзіндік тиімділікті дамытудың өзінің мүмкіндіктеріне деген сенімділікті, шешім қабылдаудағы автономияны және қиындықтарды жеңу қабілетін қалыптастырумен байланысты екенін атап өтеді, бұл психологиялық тұрақтылықтың компоненттерімен және негізгі психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандырумен тікелей байланысты. Оның алынған деректері студенттердің әлеуметтік маңызы бар және іс-әрекеттік ортаға белсенді қосылуы олардың тұлғалық ресурстары мен бейімделу әлеуетін нығайтатынын растайды.

Резиленттілік (тұрақтылық) құбылысын жергілікті зерттеулерде талдау оның студенттердің психологиялық әл-ауқатының айтарлықтай предикторы (болжаушысы) екенін көрсетеді [14], бұл спорттық белсенділік арқылы бейімделушілікті дамыту міндеттеріне сәйкес келеді. Резиленттілік деңгейі жоғары студенттер стресстік жағдайларға бейімделгіштік танытып, оқу үдерісіндегі эмоционалдық жүктемелерді тиімді еңсере алады. Сонымен қатар, резиленттілік тұлғаның өзін-өзі реттеу қабілеттерін, мотивациялық тұрақтылығын және өмірлік қиындықтарды конструктивті шешу стратегияларын қалыптастыруға ықпал етеді. Жас спортшылардың психологиялық әл-ауқатының ерекшелігі сондай-ақ А.Т. Жунусова, Ж.К. Аубакирова, У.К. Субба еңбектерінде зерттелуде, олар тұлғалық әл-ауқатты зерттеу кезінде кәсіби және спорттық ортаны есепке алудың маңыздылығын атап өтеді [15]. Сонымен қатар, спортшылардың өзін-өзі жүзеге асырудың мотивациялық детерминанталары жөніндегі жұмыс Қазақстандағы спорт психологиясының дамуына үлес ретінде қарастырылады [16].

Осылайша, отандық және шетелдік зерттеулердің нәтижелері студенттердің спорттық іс-шараларға қатысуын өзін-өзі бағалауды, психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыруды және психологиялық тұрақтылықты дамытудың маңызды факторы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді, бұл осы зерттеудің өзектілігі мен ғылыми маңыздылығын негіздейді.

**Материалдар мен әдістер.** Эмпирикалық зерттеуге 18-тен 25 жастаға дейінгі ( $M = 21,3$ ;  $SD = 1,9$ ) университеттің 120 студенті қатысты. Тандаманың гендерлік құрамы әйелдердің 60%-ын ( $n = 72$ ) және ерлердің 40%-ын ( $n = 48$ ) қамтыды, бұл студенттік контингенттің типтік құрылымын көрсетеді. Спорттық белсенділіктің психологиялық көрсеткіштерге әсерін анықтау мақсатында студенттер екі салыстырмалы топқа бөлінді: Спорттық іс-шаралардың белсенді қатысушылары ( $n = 60$ ). Бұл топқа аптасына кемінде екі рет жүйелі түрде спортпен айналысатын студенттер (командалық және жеке спорт түрлері, фитнес, тренажер залы, жүзу) енді. Тұрақты дене белсенділігінің ұзақтығы кемінде алты айды құрады. Дене белсенділігі төмен немесе болмайтын студенттер ( $n = 60$ ). Бұл топқа спорттық іс-шараларға қатыспайтын немесе дене белсенділігі жүйелі жаттығусыз кездейсоқ болып қалатын студенттер енді.

**Зерттеу әдістемесі.** Қатысушыларды жіктеу алдын ала жиналған сауалнама негізінде жүргізілді, онда дене белсенділігінің жиілігі, ұзақтығы және сипаты туралы сұрақтар қамтылды. Зерттеу құралдары:

1. Розенбергтің өзін-өзі бағалау шкаласы (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) Әдістеме тұлғаның жаһандық өзін-өзі бағалауын бағалауға арналған және адамның өзіне деген жалпы көзқарасын көрсететін 10 бекітуді қамтиды. Жауаптар 4 балдық шкала бойынша

тіркеледі. Жоғары баллдар өзіне деген оң қатынас пен өз мүмкіндіктеріне деген сенімді көрсетеді. Шкала студент жастарын зерттеуде кеңінен қолданылады және жоғары сенімділікке ие ( $\alpha = 0,84-0,90$ ).

2. Психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыру шкаласы (Basic Psychological Needs Satisfaction Scale, BPNS) Құрал өзін-өзі белгілеу теориясына негізделген және үш іргелі психологиялық қажеттіліктің қанағаттану дәрежесін бағалауға бағытталған: автономия (еріктілік), құзыреттілік, әлеуметтік тектілік. Шкала 5 балдық шкала бойынша бағаланатын 21 тармақты қамтиды. Жоғары көрсеткіштер қолайлы психологиялық жұмыс істеу мен ішкі мотивацияны көрсетеді.
3. Коннор-Дэвидсон психологиялық тұрақтылық шкаласы (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC). Әдістеме стресске шыдау, эмоционалды тепе-теңдікті сақтау және қиындықтардан кейін қалпына келу қабілетін қамтитын психологиялық тұрақтылық деңгейін өлшеу үшін қолданылады. Шкала 25 бекітуден тұрады, сенімділігі  $\alpha = 0,89$ . Құрал білім беру және спорт психологиясында кеңінен қолданылады.

Зерттеу бірнеше кезеңдерде жүргізілді. Бірінші кезеңде қатысушыларға зерттеудің мақсаттары мен шарттары туралы ақпарат беріліп, хабардар етілген ерікті келісім берілді. Екінші кезеңде эмпирикалық деректер жинақтау жүргізілді: онлайн сауалнамалар (Google Forms), қағаздық сауалнамалар арқылы. Әдістемелерді толтырудың орташа ұзақтығы шамамен 20 минутты құрады. Деректерді өңдеу SPSS 26.0 бағдарламасында келесі әдістерді қолдану арқылы жүзеге асырылды: • сипаттамалық статистика, • Стьюденттің тәуелсіз іріктемелер үшін t-сынамы, • дисперсиялық талдау (ANOVA), • Пирсон корреляциялық талдауы.

Зерттеу психологиялық зерттеулердің этикалық қағидаларына сәйкес жүргізілді: • қатысу ерікті болды; • деректердің құпиялылығы және анонимділігі кепілдендірілді; • қатысушылар кез келген кезеңде қатысудан бас тарта алады.

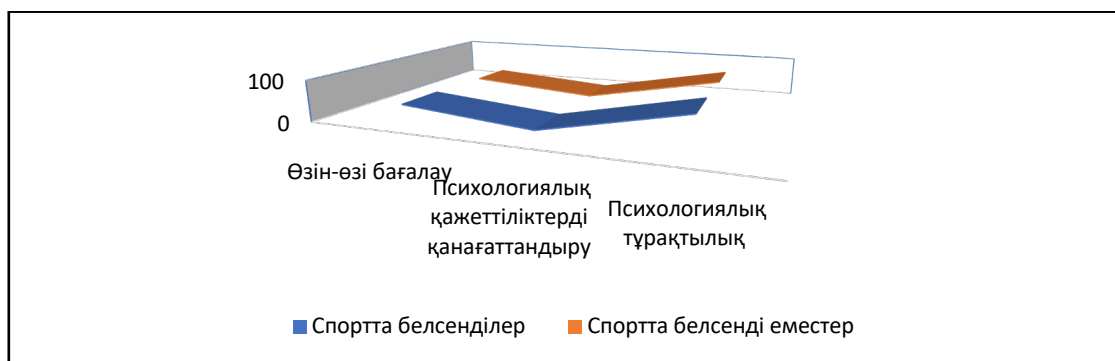
**Зерттеу нәтижелері.** Орташа мәндерді талдау студенттер топтары арасында айтарлықтай айырмашылықтарды көрсетті. Спорттық іс-шараларға белсенді қатысатын студенттер тобы ( $n = 60$ ) дене белсенділігі төмен студенттер тобына ( $n = 60$ ) карағанда барлық үш өлшенген психологиялық көрсеткіштер бойынша статистикалық түрде маңызды төмен деңгейлерге ие болды.

Зерттелетін көрсеткіштердің орташа мәндерін талдау спорттық белсенділік деңгейі әртүрлі студенттер топтары арасында айқын айырмашылықтарды анықтады. 1-суретте спорттық іс-шараларға үнемі қатысатын және спорттық қызметке қатыспайтын студенттердің өзін-өзі бағалауы, негізгі психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыруы және психологиялық тұрақтылық деңгейінің орташа көрсеткіштерін салыстыру келтірілген.

Кесте 1. Зерттеуден алынған нәтиже көрсеткіштер

Көрсеткіштер	Спортта белсенділер	Спортта белсенді еместер
Өзін-өзі бағалау	$32,5 \pm 4,2$	$27,8 \pm 5,1$
Психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыру	$4,3 \pm 0,6$	$3,5 \pm 0,7$
Психологиялық тұрақтылық	$75 \pm 8,5$	$62 \pm 9,3$

Алынған нәтиже көрсеткіштердің бейнелі интерпретациясы үшін орташа мәндердің салыстырмалы графигі ұсынылады (сурет 1)



Сурет 1 - Спорттық белсенділік деңгейі әртүрлі студенттердің өзін-өзі бағалауы, негізгі психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыруы және психологиялық тұрақтылығының орташа көрсеткіштері.

Ұсынылған деректерден көрініп тұрғандай, спортпен белсенді айналысатын студенттер барлық зерттелетін айнымалылар бойынша жоғарырақ көрсеткіштер көрсетеді. Атап айтқанда, денесі белсенді студенттер тобында өзін-өзі бағалау деңгейі ( $M = 32,5$ ;  $SD = 4,2$ ) дене белсенділігі төмен студенттерге ( $M = 27,8$ ;  $SD = 5,1$ ) қарағанда жоғары болды.

Негізгі психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыру көрсеткішінде де ұқсас үрдіс байқалады: белсенді студенттерде орташа мән  $M = 4,3$  ( $SD = 0,6$ ) құрады, ал белсенді емес студенттерде —  $M = 3,5$  ( $SD = 0,7$ ). Ең айқын айырмашылықтар психологиялық тұрақтылық деңгейі бойынша тіркелді. Спорттық іс-шараларға үнемі қатысатын студенттер спортпен айналыспайтын студенттермен ( $M = 62,0$ ;  $SD = 9,3$ ) салыстырғанда айтарлықтай жоғары тұрақтылық деңгейін ( $M = 75,0$ ;  $SD = 8,5$ ) көрсетті. Тәуелсіз іріктемелер үшін t-сынақтарының нәтижелері барлық көрсеткіштер бойынша анықталған айырмашылықтардың статистикалық маңыздылығын растады: өзін-өзі бағалау ( $p < 0,01$ ), негізгі психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыру ( $p < 0,01$ ) және психологиялық тұрақтылық ( $p < 0,01$ ). Алынған деректер тұрақты спорттық белсенділіктің студенттердің айқынырақ тұлғалық және бейімделу ресурстарымен байланысты екенін көрсетеді.

**Нәтижелерді талқылау.** Алынған деректер спорттық белсенділіктің студенттердің психологиялық әл-ауқатына оң әсері туралы болжамды растайды. Спорттық іс-шараларға үнемі қатысу позитивті өзін-өзі бағалауды дамытуға, өз күш-қуатына деген сенімділікті қалыптастыруға және негізгі психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыруға ықпал етеді. Нәтижелер Wiedenman және т.б. (2023) қорытындыларымен, сондай-ақ аутономия, құзыреттілік және әлеуметтік тектілік қажеттіліктерін қанағаттандыру тұрақтылық пен тұлғалық өсу үшін ең маңызды шарт болып табылатын өзін-өзі белгілеу теориясының (Ryan & Deci, 2020) тұжырымдарымен сәйкес келеді. Сонымен қатар, алынған деректер студенттердің тұлғалық өзіндік тиімділігін дамытуда белсенді іс-әрекеттік ортаның рөлін атап өтетін Кудушева Н.А. зерттеулерімен байланысты. Спорттық белсенділік бұл контекстте бейімделу әлеуеті мен тұлғаның психологиялық тұрақтылығын күшейтетін фактор ретінде әрекет етеді.

**Қорытынды.** Зерттеу барысында студенттердің спорттық іс-шараларға қатысуы олардың психологиялық жағдайына айтарлықтай оң әсер ететіні анықталды. Спорттық белсенді студенттер спорттық қызметке қатыспайтын студенттермен салыстырғанда жоғары өзін-өзі бағалау деңгейімен, негізгі психологиялық қажеттіліктерді қанағаттандыруымен және айқын психологиялық тұрақтылығымен сипатталады. Алынған нәтижелер жоғары академиялық жүктеме жағдайында студенттердің психикалық денсаулығын сақтау және тұлғаны дамытудың маңызды ресурсы ретінде спорттық белсенділікті қарастырудың орындылығын растайды. Зерттеудің практикалық маңыздылығы студенттер арасындағы

эмоционалды шаршау, мазасыздық және мотивацияның төмендеуін алдын алу құралы ретінде спорттық бағдарламаларды пайдалану мүмкіндігінде жатыр. Нәтижелер студенттерді психологиялық-педагогикалық қолдау бағдарламаларын әзірлеу және университеттік спорттық ортаны ұйымдастыру кезінде пайдаланылуы мүмкін.

*Әдебиеттер тізімі*

1. Wiedenman, E. M., Kruse-Diehr, A. J., Bice, M. R., McDaniel, J., Wallace, J. P., & Partridge, J. A. (2023). *The role of sport participation on exercise self-efficacy, psychological need satisfaction, and resilience among college freshmen*. *Journal of American College Health*, 71(12), 3507–3514. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2177817>
2. Xinghong, J. (2012). Comparative study on the improvement of Students' social adaptability through physical exercise. *J. Chengdu Sport Univ.* 38, 71–75. doi: 10.15942/j.jcsu.2012.08.002
3. Nishimi, K. M., Koenen, K. C., Coull, B. A., and Kubzansky, L. D. (2022). Association of psychological resilience with healthy lifestyle and body weight in young adulthood. *J. Adolesc. Health* 70, 258–266. doi: 10.1016/j.jadohealth.2021.08.006
4. Poole, J. C., Dobson, K. S., and Pusch, D. (2017). Anxiety among adults with a history of childhood adversity: psychological resilience moderates the indirect effect of emotion dysregulation. *J. Affect Disord.* 217, 144–152. doi: 10.1016/j.jad.2017.03.047
5. Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., and Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychol.* 12:389. doi: 10.1186/s40359-024-01886-4
6. Рыжкова М.В., Яровикова И.В. Влияние занятий физической культурой на физическое и психическое здоровье студентов // *Современные науч. исследования и инновации*, 2020, № 5.
7. Маслоу А. МЗ1 Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с. – (Серия «Мастера психологии»). ISBN 978-5-4461-1309
8. Лесникова А. А., Куприянова С. Г. Самооценка и ее роль в развитии личности // *Юный ученый*. 2021. № 5(46).
9. Джеймс, У. Психология – М.: Рипол, 2018. - ISBN 978-5-386-10629-4.
10. Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas-Diaz, A. J., Fernandez-Batanero, J. M., Manas, M. A., Arias, V. B., et al. (2019). The influence of the trainer on the motivation and resilience of sportspeople: a study from the perspective of self-determination theory. *PLoS ONE* 14:e0221461. doi: 10.1371/journal.pone.0221461
11. Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am. Psychol.* 55, 68–78. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.68
12. Benlahcene, A., Kaur, A. and Awang-Hashim, R. (2020), "Basic psychological needs satisfaction and student engagement: the importance of novelty satisfaction", *Journal of Applied Research in Higher Education*, DOI:10.1108/JARHE-06-2020-0157
13. Кудушева, Н. А. ЖОО студенттерінің тұлғалық өзіндік тиімділігі дамуының психологиялық ерекшеліктері: дис. ... философия докторы (PhD). – Тұран университеті. – Алматы : [б. ж.], 2023. – 208 б.
14. Niyazova A., Madaliyeva Z. *Impact of Resilience on Psychological Well-Being* // *Journal of Intellectual Disability — Diagnosis and Treatment*. – 2022. – Vol. 10, No. 4. – Pp. 178-186. – DOI: 10.6000/2292-2598.2022.10.04.3
15. Жунисова А.Т, Аубакирова Ж.К., Субба У.К. Компоненты восприятия социальной поддержки как детерминанты вовлечённости атлетов в спортивную подготовку // *Вестник КазНПУ имени Абая*. Серия: Психология. – 2025. – Т. 84, № 3. – С. 47–56. – DOI: 10.51889/2959-5967.2025.84.3.004.
16. Красмик, Ю. Н. Особенности мотивации спортсменов как проявление их личностной самореализации в период подготовки к соревнованиям: дис. ... д-ра философии (PhD) : – Алматы : [б. и.], 2024. – 230 с.

*References*

1. Wiedenman, E. M., Kruse-Diehr, A. J., Bice, M. R., McDaniel, J., Wallace, J. P., & Partridge, J. A. (2023). *The role of sport participation on exercise self-efficacy, psychological need satisfaction, and resilience among college freshmen*. *Journal of American College Health*, 71(12), 3507–3514. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2177817>

2. Xinghong, J. (2012). Comparative study on the improvement of Students' social adaptability through physical exercise. *J. Chengdu Sport Univ.* 38, 71–75. doi: 10.15942/j.jesu.2012.08.002
3. Nishimi, K. M., Koenen, K. C., Coull, B. A., and Kubzansky, L. D. (2022). Association of psychological resilience with healthy lifestyle and body weight in young adulthood. *J. Adolesc. Health* 70, 258–266. doi: 10.1016/j.jadohealth.2021.08.006
4. Poole, J. C., Dobson, K. S., and Pusch, D. (2017). Anxiety among adults with a history of childhood adversity: psychological resilience moderates the indirect effect of emotion dysregulation. *J. Affect Disord.* 217, 144–152. doi: 10.1016/j.jad.2017.03.047
5. Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., and Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychol.* 12:389. doi: 10.1186/s40359-024-01886-4
6. Ryzhkova M. V., Yarovikova I. V. Vliyanie zanyatij fizicheskoy kulturoj na fizicheskoe i psihicheskoe zdorove studentov // *Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovacii*, 2020, № 5.
7. Maslou A. M31 Motivaciya i lichnost. 3-e izd. / Per. s angl. – SPb.: Piter, 2019. – 400 s. – (Seriya «Mastera psihologii»). ISBN 978-5-4461-1309
8. Lesnikova A. A., Kupriyanova S. G. Samoocenka i ee rol v razvitii lichnosti // *Yunyj uchenyj*. 2021. № 5(46).
9. Dzhejms, U. Psihologiya – M.: Ripol, 2018. - ISBN 978-5-386-10629-4.
10. Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas-Diaz, A. J., Fernandez-Batanero, J. M., Manas, M. A., Arias, V. B., et al. (2019). The influence of the trainer on the motivation and resilience of sportspeople: a study from the perspective of self-determination theory. *PLoS ONE* 14:e0221461. doi: 10.1371/journal.pone.0221461
11. Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am. Psychol.* 55, 68–78. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.68
12. Benlahcene, A., Kaur, A. and Awang-Hashim, R. (2020), "Basic psychological needs satisfaction and student engagement: the importance of novelty satisfaction", *Journal of Applied Research in Higher Education*, DOI:10.1108/JARHE-06-2020-0157
13. Kudusheva, N. A. ZhOO studentteriniń tılfalyk  zindik tiimdiligi damuynıń psihologiyalyk erekshelikteri: dis. ... filosofiya doktory (PhD). – T ran universiteti. – Almaty : [b. zh.], 2023. – 208 b.
14. Niyazova A., Madaliyeva Z. Impact of Resilience on Psychological Well-Being // *Journal of Intellectual Disability — Diagnosis and Treatment*. – 2022. – Vol. 10, No. 4. – Pp. 178-186. – DOI: 10.6000/2292-2598.2022.10.04.3
15. Zhunisova A.T, Aubakirova Zh.K., Subba U.K. Komponenty vospriyatiya socialnoj podderzhki kak determinanty vovlechyonnosti atletov v sportivnyuyu podgotovku // *Vestnik KazNPU imeni Abaya. Seriya: Psihologiya*. – 2025. – T. 84, № 3. – S. 47–56. – DOI: 10.51889/2959-5967.2025.84.3.004.
16. Krasnik, Yu. N. Osobennosti motivacii sportsmenov kak proyavlenie ih lichnostnoj samorealizacii v period podgotovki k sorevnovaniyam: dis. ... d-ra filosofii (PhD) : – Almaty : [b. i.], 2024. – 230 s.

**Авторлар туралы мәлімет:**

Тұрғанбаева Б.Ш. – «Шәкәрім университеті» КеАҚ, Педагогика және психология кафедрасының қауымдастырылған профессорының міндетін атқарушы, педагогика ғылымдарының кандидаты, Семей қ., Қазақстан. E-mail: [bejbitgulsakarimovna@gmail.com](mailto:bejbitgulsakarimovna@gmail.com)

Рахимжанова Н.А. – хат-хабар авторы, «Alikhan Bokeikhan University», «Педагогика және психология» кафедрасының меңгерушісі, Семей қ., Қазақстан. E-mail: [nazgul3011@mail.ru](mailto:nazgul3011@mail.ru)

Коньрова А.А. – философия докторы (PhD), педагогика кафедрасының аға оқытушысы, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан. E-mail: [konyrova\\_arai@mail.ru](mailto:konyrova_arai@mail.ru)

Измайлова Ж.Т. – Арнайы педагогика білім беру бағдарламасының (ББ) аға оқытушысы, Педагогика жоғары мектебі, Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар, Қазақстан. E-mail: [zhanaraizmail@gmail.com](mailto:zhanaraizmail@gmail.com)

**Сведения об авторах:**

Турганбаева Б.Ш. – кандидат педагогических наук, исполняющий обязанности ассоциированного профессора кафедры педагогики и психологии, НАО Университет Шакарима, г. Семей, Казахстан. E-mail: [bejbitgulsakarimovna@gmail.com](mailto:bejbitgulsakarimovna@gmail.com)